**УТВЕРЖДАЮ**

**Руководитель**

**ГУ «Отдел образования**

**Абайского района»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Б. Курпешова**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ (рекомендуемое) МЕНЮ**

**для организации питания учащихся из социально-уязвимых слоев населения в организациях образования Абайского района за счет бюджетных средств на 2024 год**

**1-3 неделя**

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюда, г** | | **Ингредиенты блюда** | **Брутто, г** | |
| **1-4 класс** | **5-11 класс** | **1-4 класс** | **5-11 класс** |
| Каша молочная рисовая с маслом сливочным | 200 | 250 | Молоко | 120 | 140 |
| Рис | 40,5 | 45 |
| Соль йодированная | 1 | 1 |
| Сахар | 10,8 | 12 |
| Масло сливочное | 10,8 | 12 |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Кондитерское изделия | 40 | 40 |  | 40 | 40 |
|  |  |  |
| Чай черный с молоком | 200 | 200 | Чай черный гранулированный | 2 | 2 |
| Сахар  Молоко | 20  100 | 20  100 |
| фрукты | 100 | 150 | фрукты | 100 | 150 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 20 |

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюда, г** | | **Ингредиенты блюда** | **Брутто,г** | |
| **1-4**  **класс** | **5-11**  **класс** | **1-4**  **класс** | **5-11 класс** |
| Суп «Домашняя лапша» | 200 | 250 | Макаронные изделия (Лапша) | 13,8 | 15 |
| картофель | 88 | 100 |
| морковь | 13,8 | 15 |
| Лук репчатый | 13,8 | 15 |
| Масло сливочное | 7,3 | 8 |
| Суп набор курица | 46 | 50 |
| Булочка сдобная с творогом | 50/10 | 50/10 | Мука пшеничная фартиф. | 60 | 60 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Молоко 2,5% | 20 | 20 |
| Масло сливочное  Яйцо куриное | 10  0,5 | 10  0,5 |
| Соль йодированная | 1 | 1 |
| Творог | 11 | 11 |
| Кисель с витамином С | 200 |  | Дрожжи  Кисель с витамином С | 3  24 | 3  24 |
| Сахар | 20 | 20 |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюда, г** | | **Ингредиенты блюда** | **Брутто, г** | | |
| **1-4 класс** | **5-11 класс** | **1-4 класс** | **5-11 класс** | |
| рассольник | 200 | 250 | картофель | 80 | 90 | |
| Крупа перловая | 10 | 15 | |
| Лук репчатый | 5 | 10 | |
| морковь | 10 | 15 | |
| Огурцы соленые | 14 | 17 | |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Мясокостный бульон | 150 | 170 |
| Мясо тушеное (говядина/курица) | 80 | 100 | Говядина/курица | 103 | 110 |
| морковь | 5 | 10 |
| Лук репчатый | 5 | 10 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Томатная паста | 12 | 12 |
| Соль йодированная | 1 | 1 |
| Мука пшеничная обогащенная | 4 | 5 |
| Макароны отварные | 100 | 150 | рожки | 35 | 45 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Соль йодированная | 1 | 1 |
| Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 200 | сухофрукты | 20 | 20 |
| сахар | 20 | 20 |
| Витамин С | 0,0007 | 0,0007 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюда, г** | | **Ингредиенты блюда** | **Брутто, г** | |
| **1-4 класс** | **5-11 класс** | **1-4 класс** | **5-11 класс** |
| Суп гороховый | 200 | 250 | картофель | 53 | 70 |
| горох | 16 | 20 |
| морковь | 10 | 15 |
| Лук репчатый | 10 | 15 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Мясокостный бульон | 150 | 170 |
| Салат из моркови | 60 | 100 | морковь | 69 | 75 |
| сахар | 3 | 5 |
| Масло растительное | 3 | 4 |
|  |  |  |
| Рыба тушеная с овощами (минтай) | 80 | 100 | минтай | 92 | 105 |
| морковь | 46 | 53 |
| Лук репчатый | 25 | 30 |
| сахар | 1 | 2 |
| Соль йодированная | 1 | 1 |
| Томатная паста | 10 | 10 |
| Масло растительное | 5 | 6 |
| Картофельное пюре | 100 | 150 | картофель | 167 | 180 |
| молоко | 40 | 45 |
| Соль йодированная | 1 | 1 |
| Масло сливочное | 4 | 6 |
| Компот из свежих фруктов с витамином С | 200 | 200 | Фрукты свежие | 45 | 45 |
| сахар | 24 | 25 |
| Кислота лимонная | 1 | 1 |
| Витамин С | 0,0007 | 0,0007 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюда,г** | | **Ингредиенты блюда** | **Брутто, г** | |
| **1-4 класс** | **5-11 класс** | **1-4 класс** | **5-11 класс** |
| Суп-харчо | 200 | 250 | Крупа рисовая | 26 | 30 |
| морковь | 15 | 20 |
| Лук репчатый | 12 | 15 |
| картофель | 80 | 40 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Томатная паста | 2 | 4 |
| Соль йодированная | 1 | 1 |
| Мясокостный бульон | 150 | 170 |
| Салат из свежих овощей | 60 | 100 | Капуста белокочанная | 69 | 82 |
| морковь | 7,5 | 10 |
| сахар | 3 | 5 |
| Соль йодированная | 1 | 1 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Куры отварные | 60/5 | 100/5 | Мясо кур | 132 | 140 |
| Лук репчатый | 2 | 5 |
| морковь | 2 | 5 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Соль йодированная | 1 | 1 |
| Гарнир: гречка отварная | 100 | 150 | гречка | 40 | 45 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Соль йодированная | 1 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |
| Чай с молоком | 200 | 200 | чай | 1 | 1 |
| молоко | 50 | 50 |
| сахар | 20 | 25 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |

**2-4 неделя**

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюда, г** | | **Ингредиенты блюда** | **Брутто, г** | |
| **1-4 класс** | **5-11 класс** | **1-4 класс** | **5-11 класс** |
| Борщ со сметаной | 200 | 250 | свекла | 50 | 70 |
| Капуста белокочанная | 20 | 40 |
| Томатная паста | 6 | 7 |
| морковь | 10 | 15 |
| Лук репчатый | 10 | 15 |
| картофель | 22 | 40 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| сахар | 2 | 2 |
| Мясокостный бульон | 150 | 170 |
| Кондитерское изделия | 40 | 40 | Сметана | 5 | 5 |
| Пряник | 40 | 40 |
| фрукты | 150 | 150 | фрукты | 150 | 150 |
| Чай фруктовый с сахаром | 200 | 200 | Чай заварка | 1 | 1 |
| Фрукты  Сахар | 24  20 | 24  20 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюда, г** | | **Ингредиенты блюда** | **Брутто, г** | |
| **1-4 класс** | **5-11 класс** | **1-4 класс** | **5-11 класс** |
| Каша молочная пшенная с маслом сливочным | 200 | 250 | Молоко | 120 | 140 |
| пшено | 40,5 | 45 |
| Соль йодированная | 1 | 1 |
| Сахар | 10,8 | 12 |
| Масло сливочное | 10,8 | 12 |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Кондитерское изделия | 40 | 40 | пряник | 40 | 40 |
|  |  |  |
| фрукты | 100 | 150 | фрукты | 100 | 150 |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Чай с молоком | 200 | 200 | сахар | 20 | 25 |
| чай | 1 | 1 |
| молоко | 50 | 50 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|  |  |  |  |  |  |

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюда, г** | | **Ингредиенты блюда** | **Брутто, г** | |
| **1-4 класс** | **5-11 класс** | **1-4 класс** | **5-11 класс** |
| рассольник | 200 | 250 | картофель | 80 | 90 |
| Крупа перловая | 10 | 15 |
| Лук репчатый | 5 | 10 |
| морковь | 10 | 15 |
| Огурцы соленые | 14 | 20 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Мясокостный бульон | 150 | 170 |
| Гуляш из говядины/куры | 80 | 100 | Говядина/куры | 103/123 | 110/130 |
| морковь | 5 | 10 |
| Лук репчатый | 18 | 22 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Томатная паста | 12 | 12 |
| Соль йодированная | 1 | 1 |
| Мука пшеничная обогащенная | 4 | 6 |
| Макароны отварные | 100 | 150 | рожки | 35 | 40 |
| Масло сливочное | 5 | 6 |
| Соль йодированная | 1 | 1 |
| Кисель с витамином С | 200 | 200 | кисель | 24 | 24 |
| сахар | 20 | 20 |
| Лимонная кислота | 0,3 | 0,3 |
| Витамин С | 0,0007 | 0,0007 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюда, г** | | **Ингредиенты блюда** | **Брутто, г** | |
| **1-4 класс** | **5-11 класс** | **1-4 класс** | **5-11 класс** |
| Суп гороховый | 200 | 250 | картофель | 53 | 65 |
| горох | 16 | 20 |
| морковь | 10 | 15 |
| Лук репчатый | 10 | 15 |
| Масло сливочное | 5 | 6 |
| Мясокостный бульон | 150 | 170 |
| Салат из моркови со свеклой | 60 | 100 | морковь | 90 | 100 |
| сахар | 3 | 5 |
| Масло растительное | 3 | 5 |
| Свекла | 14 | 20 |
| Плов с курицей | 150 | 180 | Курица | 123 | 130 |
| рис | 40,5 | 50 |
| морковь | 40 | 45 |
| лук | 30 | 35 |
| Соль йодир | 2 | 2 |
| чеснок | 1 | 1 |
|  |  |  |
| Компот из свежих фруктов с витамином С | 200 | 200 | Фрукты свежие | 45 | 45 |
| сахар | 24 | 25 |
| Кислота лимонная | 1 | 1 |
| Витамин С | 0,0007 | 0,0007 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|  |  |  |  |  |  |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюда,г** | | **Ингредиенты блюда** | **Брутто, г** | |
| **1-4 класс** | **5-11 класс** | **1-4 класс** | **5-11 класс** |
| Суп из овощей | 200 | 250 | Капуста белокочанная | 20 | 30 |
| картофель | 54 | 72 |
| морковь | 5 | 10 |
| Лук репчатый | 3 | 10 |
| Томатная паста | 2 | 5 |
| Масло сливочное | 5 | 6 |
| Соль йодированная | 1 | 1 |
| Мясокостный бульон | 150 | 170 |
| Биточки мясные | 60/25 | 100/25 | Мясо говядины (котлетное мясо)/ мясо кур. | 50 | 60 |
| Лук репчатый | 3 | 10 |
| морковь | 5 | 10 |
| Хлеб пшеничный | 9 | 12 |
| молоко | 12 | 20 |
| Мука пшеничная обогащенная | 5 | 8 |
| Масло растительное | 4 | 6 |
| Масло сливочное | 5 | 6 |
| Соль йодированная | 1 | 1 |
| Картофельное пюре | 130 | 150 | картофель | 173 | 200 |
| молоко | 73 | 85 |
| Масло слив  Соль йод. | 7,2  1 | 8  1 |
| Сок фруктовый | 200 | 200 | Сок фруктовый | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |